

## — 論文 —

大学生は「ひとりの時間」をどう捉えるか  
——自由記述の分析を中心とした検討——

海野 裕子

On "the time to be alone(hitori-no-jikan)" in Undergraduates  
—From analysis of free descriptions—

Yuko Umino

The purpose of the present study was to obtain basic data to understand the meaning of "hitori-no-jikan (the time to be alone)" in undergraduates. A questionnaire, consisting both free descriptions and rating scales, was used in the study. In study I, the image and the idea about "hitori (one person)" and "hitori-no-jikan" were investigated for 143 undergraduates. Results showed that undergraduates had not only negative images but also rather various positive images about the word of "hitori" and that majority of them liked "hitori-no-jikan" and found out the meaning of "hitori-no-jikan". In addition, various elements as a meaning of "hitori-no-jikan" were obtained. In study II, the definition of "hitori-no-jikan" was mainly investigated for 22 undergraduates. Results showed that undergraduates thought "hitori-no-jikan" the time to act independently in the place with no person or the time to act independently in the place with person (s) (mostly strangers or people not intimate), and the hypothesis was supported.

Key Words : time to be alone, undergraduates, adolescence, free descriptions

**問題と目的**

現代の若者は、個室をもち、外出時にはイヤフォンで音楽を聴くなど、他人に関与されないひとりの時間を重視しているように思われる。また、雑誌に「ひとりの時間を大事にしよう」といった特集が組まれているのを見かける。このように、現代では昔に比べて、個人重視・個人優先の価値観が浸透している（伊藤，1993）。一方、個を確立していくことは、社会から求められていることでもある。学校場面でも、社

会に出てからも、それぞれが個性を発揮していくことが、昔よりも重要視されていると考えられ、このような風潮は、若者にとって喜ばしいことである反面、自分だけの何か（特徴・長所・進路など）を探していかなければならないという点で、大きな圧力にもなりうるものではないだろうか。以上のように、個というものが、人々の意識の上でも社会の要請という点でも重視される現代において、「ひとりの時間」というものが若者にとってどのような意味をもっている

かを考えていくことは、現代の若者の実態を把握し、彼らの心理や抱えている悩みを理解する視点、さらには青年期の発達を見る視点として、価値があると考えられる。

「ひとりの時間」を確保することについては、「プライバシー志向性」(吉田・溝上, 1996) や、「プライベート空間機能」(泊・吉田, 1998a, 1998b) などという概念で、近年社会心理学の分野で研究がなされている。特に、泊・吉田は、「プライベート空間」を、「社会的役割から離れて他者の目を気にせず自由に振舞える自分固有の領域(時間や空間)」と定義し、プライベート空間を確保することの心理的意味(機能)を考察しており、よりよい環境デザインを考えていく上での役立つ知見を提供しているが、「ひとりの時間」をもつことの発達の・臨床心理学的意義についてはほとんど研究がなされていない。そこで、本研究では、このような現状をふまえ、「ひとりの時間」の発達の・臨床心理学的意義について今後研究していくために、まずは大学生が「ひとりの時間」をどう捉えるかという実態を理解したいと考える。

そもそも、一般的によく使われる「ひとりの時間」とはどのような時間を指すのだろうか。泊・吉田(1998a, 1998b)は、「プライベート空間」を専有できる空間、共有できる空間、自己解放できる空間の3空間に構造化している。すなわち、ここでは「プライベート空間」として、自分一人である空間、あるいは、親しい人と一緒にいるときなどの気兼ねのいらぬ空間が想定されている。また、彼らは、「プライベート空間は個室等の物理的な空間に固定されるのではなく、あくまで心理的機能を中心に定義される空間である」(泊・吉田, 1999)と述べており、物理的に一人であるかどうかは問題とされていない。

本研究でも、泊・吉田と同様、「ひとりの時

間」について、物理的時間・空間だけでなく、心理的時間・空間の側面を重視したいと考える<sup>1</sup>。しかし、あくまでも「ひとり」「ひとりの時間」という言葉から人々に浮かぶ認知、および「ひとりである」「ひとりの時間である」と心理的に感じられる状況を重要だと考え、「プライベート空間」とは区別して扱っていききたい。例えば、「プライベート空間」に含まれる、共有できる空間(機能:率直なコミュニケーション)では、「ひとり」を感じることは少ないのではないか。「ひとり」「ひとりの時間」を感じる状況としては、物理的に一人である状況でも他者と一緒にいる状況でも、コミュニケーション行為ではなく単独行為をしている時間なのではないか。

中里(2005)では、「心の居場所」の機能を考える上で、日常生活の諸場面を場所と行為の観点から4種類に分類している(Table 1参照)。この分類で考えると、ひとりである場所で単独の行為を行う、あるいは複数の人と一緒にいる場所で単独の行為を行う時間(Table 1中のAとB)が「ひとりの時間」にあたると考えられるのではないか。

以上より、本研究では大学生を対象に、「ひとりの時間」の発達の・臨床心理学的意義について今後研究していくための第一段階として、大学生が「ひとりの時間」をどう捉えるかということに関する基礎データを得ることを目的とする。具体的には、研究Iとして、「1人」および「1人の時間」に関するイメージや考えを把握する(なお、研究Iの時点では、「1人」という漢字表記を使用していたが、物理的時間・空間だけでなく心理的時間・空間の側面を強調するためには、ひらがな表記の方が適切だと考

1 ここで述べる物理的時間・空間および心理的時間・空間とは、従来の時間知覚の研究における物理的時間および心理的時間という概念とは異なるものとして扱い、心理的時間の長さや伸縮といったことは問題としない。

Table 1 場面の種類と「ひとりの時間」  
(中里 (2005) に基づく)

		行為	
		単独	コミュニケーション
人 (場所)	単独	A: 単×単	C: 単×交
	複数	B: 複×単	D: 複×交

え、研究Ⅱより表記を改めた)。また、研究Ⅱとして、「ひとりの時間」の定義（何を「ひとりの時間」と捉えるか）について、上記の仮説（ひとりでいる場所で単独の行為を行う、あるいは複数の人と一緒にいる場所で単独の行為を行う時間（Table 1 中のAとB）が「ひとりの時間」にあたるのではないか）が妥当かどうかを検討する。また、研究Ⅱの第2目的として、今後の研究に向けて必要な項目を吟味するために活用することとする。

## 研究Ⅰ

### 目的

「1人」および「1人の時間」について、大学生がどのようなイメージや考えをもっているかを把握する。

### 方法

#### 1. 調査対象者

首都圏の大学に通う大学生143名（男97女45 不明1、年齢18～24歳、平均20.4歳）を対象とした。

#### 2. 調査時期および手続き

2004年7～8月、担当教員により、講義時間の一部を利用して集団実施された。

#### 3. 調査内容

①「1人」についてのイメージ、②「1人の時間」を好きかどうかとその理由、③「1人の時間」には意味があると思うか（あると思う場合、どのような意味があると思うか）について、自由記述形式（複数回答可）で回答を求めた。ただし、②の「1人の時間」を好きかどうかにか

Table 2 「1人」についてのイメージ  
(自由記述・複数回答可)

	度数 (人)	出現頻度 (%)
1 リラックス	33	11.2
2 自由	49	16.7
3 気楽	54	18.4
4 自立	10	3.4
5 考え事	10	3.4
6 心理的・物理的に1人の状況	19	6.5
7 孤独・さびしいなどの否定的感情	65	22.1
8 その他	47	16.0
9 特になし	1	0.3
0 無回答	6	2.0
計	294	100.0

については5件法、③の「1人の時間」には意味があると思うかについては、2件法で回答を求めた。

### 結果

#### 1. 「1人」についてのイメージ

自由記述で得られた回答をKJ法により分類し、その分類について、心理学を専攻する大学院生4名で妥当性を確認した。3/4以上の一致で妥当と判断し、意見が分かれたものについては討議の上決定した。

イメージの分類の結果、リラックス、自由、気楽、自立、考え事、心理的・物理的に1人の状況、孤独・寂しいなどの否定的感情、という肯定的・否定的イメージの混在した7範疇に分類された。度数分布をTable 2に示す。また、肯定的なイメージと否定的なイメージを両方もっている人が多かった。

#### 2. 「1人の時間」が好きかどうかとその理由

5件法で回答を求めた結果、「1人の時間」を「好き」「どちらかといえば好き」と回答した人が80%で多く（114人）、「どちらともいえない」が15%（21人）、「嫌い」「どちらかといえば嫌い」が5%（8人）であった。

「好き」「どちらかといえば好き」と回答し

た人の理由としては、リラックスできる、自由、気楽・気を使わない・邪魔されない、考え事ができる、人と一緒にいると疲れる、1人になりたいときもある、人と一緒にいるのが嫌い、などが挙げられた。この内容は、前述の「1人」についてのイメージにおける肯定的イメージと類似するものであった。

「どちらともいえない」と回答した人の理由としては、状況・目的・気分による、1人の時間も人と一緒にいる時間も両方好き、などが挙げられた。

「嫌い」「どちらかといえば嫌い」と回答した人の理由としては、つまらない・さびしい・不安、人と一緒にいる方が楽しい、などが挙げられた。この内容は、前述の「1人」についてのイメージにおける否定的イメージと類似するものであった。

### 3. 「1人の時間」には意味があると思うか

97% (137人) の人が「意味があると思う」と回答しており、「ないと思う」は3% (4人) のみであった。

また、どのような意味があると思うかについては、リラックス・落ち着く・休息、物事を考える・考えを整理できる、自分を見つめなおす・自分自身と向き合う、ありのままの自分でいられる、やりたいことができる、ストレスを解消できる、自分だけのために時間を費やすことができる、人に気を使わなくて済む、ストレスを感じなくて済む、などが挙げられた。

#### 考察

「1人」というと、孤独、さびしいというように、一般的に否定的に捉えられがちなのではないかと考えていたが、必ずしもそうではないことが判明した。「1人」には確かに否定的イメージも伴うが、それだけではなく、むしろさまざまな肯定的イメージが存在すること、また、「1人の時間」を嫌いという人は少なく、好き

だと感じている人が大多数であることが明らかになった。また、97%の人が「1人の時間」には「意味があると思う」と回答しており、さまざまな意味（リラックス・落ち着く・休息、物事を考える・考えを整理できる、自分を見つめなおす・自分自身と向き合う、ありのままの自分でいられる、やりたいことができる、ストレスを解消できる、自分だけのために時間を費やすことができる、人に気を使わなくて済む、ストレスを感じなくて済む、など）が抽出された。これらの結果は、現代の大学生の生活の中で「ひとりの時間」が重要な一部となっている可能性を示唆するものであり、大学生自身が感じている「ひとりの時間」のもつ意味を浮き彫りにしていると考えられる。

また、「1人の時間」を好きかどうかという質問に「どちらともいえない」と回答した人の理由として、状況・目的・気分による、1人の時間も人と一緒にいる時間も両方好きであるという意見が少なからず見受けられた。この結果から、状況・目的・気分によって、一人で過ごしたいか他者と過ごしたいかは変わってくる可能性が示唆された。そのため、「ひとりの時間」の意味について検討するためには、他者と過ごす時間の意味についても合わせて検討する必要があると考えられる。

## 研究Ⅱ

### 目的

「ひとりの時間」の定義（何を「ひとりの時間」と捉えるか）を検討する。具体的には、中里（2005）の分類の中で、「ひとりである場所で単独の行為を行う」、あるいは「複数の人と一緒にいる場所で単独の行為を行う」時間を「ひとりの時間」と捉えるのではないかとすることを仮説とし、これを検証することにする。

また、「ひとりの時間」の意味について検討

するためには、他者と過ごす時間の意味についても合わせて検討する必要があるのではないかという研究Ⅰの知見から、ひとりの時間と他者と過ごす時間の比較および2つの時間の関係(バランス)に関して検討を行い、今後の研究で使用する項目選定に活用したいと考える。

## 方法

### 1. 調査対象者

首都圏の大学に通う大学生22名(女22名、年齢19~22歳、平均19.7歳)を対象とした。なお、調査実施上の限界から、今回は女性のみを対象とした。

### 2. 調査時期および手続き

2005年4月、調査者が、大学の講義時間中に集団実施し、その場で回収した。

### 3. 調査内容

以下に示す調査内容を含む質問紙を作成した。フェイスシートでは、対象者の属性(学年・年齢など)および生活形態を尋ねた。

#### 1) どんなときを「ひとりの時間」と捉えるか。

この一週間の生活で、「ひとりの時間」を過ごしたと感じたことはあるか。そのときにどこで何をしていたか。

#### 2) ひとりの時間と他者と過ごす時間の比較

##### (a) とき(時)

ひとりで過ごしたいときはどんなときか。だれかと(友人・恋人・家族など)過ごしたいときはどんなときか。

##### (b) 気分

ひとりで過ごすときはどんな気分か。だれかと過ごすときはどんな気分か。

##### (c) 行動

ひとりで過ごしたいときはどうするか。だれかと過ごしたいときはどうするか。

#### 3) ひとりの時間と他者と過ごす時間のバランスに関する内容

ひとりで過ごす時間とだれかと過ごす時

間をそれぞれどの程度必要だと感じているか。自由になる時間が10あるとしたときの、ひとりで過ごしたい時間と他者と過ごしたい時間の割合(「ひとりの時間の希望率」とする)はどのくらいか。ひとりで過ごす時間と他者と過ごす時間のバランスがうまく取れず、疲れたり、イライラしたり、憂鬱になったりすることがあるか。

1) 2) は自由記述、3) は4件法で回答を求めた(ただし、ひとりの時間の希望率については、数値を記入する形で回答を求めた)。

## 結果

### 1. どんなときを「ひとりの時間」と捉えるか (Table 3 参照)

物理的に1人でいて単独の行為をしている時間か、複数の人(多くは見知らぬ人、親しくない人)の中にいて単独の行為をしている時間を挙げた人が多かった。ただし、「友人と会う」「家族と食事」「友達にメール」などの意見も少数ではあるが見られた。

### 2. ひとりの時間と他者と過ごす時間の比較

結果をまとめたものをTable 4に示す。

#### (a) ひとりで過ごしたいとき/だれかと過ごしたいとき

ひとりで過ごしたいときとしては、考え事をしたいときや、勉強・趣味などへ集中したいとき、ゆっくり・のんびりしたいとき、疲れているとき、天気が悪いとき、忙しいとき、などが挙げられた。

これに対して、だれかと(友人・恋人・家族など)過ごしたいときについては、話や相談をしたいとき、遊ぶとき、イベントごとのとき、食事のとき、天気が良いとき、暇なとき、などが挙げられた。

また、ネガティブな気分のときを表す回答は、ひとりで過ごしたいときと他者と過ごしたいときの両方で見られたが、その気分には違いがあ

Table 3 「ひとりの時間」を過ごしたと感じたとき

〈家・部屋で〉	〈家の外で〉
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事、食事作り</li> <li>・家事（掃除・洗濯・部屋の片付け）</li> <li>・入浴中（ぼーっとする、考え事、雑誌・小説を読む、寝るなど）</li> <li>・トイレ</li> <li>・テレビ・DVDを見る</li> <li>・ラジオ・音楽を聞く</li> <li>・パソコンでインターネット</li> <li>・ゲーム</li> <li>・勉強</li> <li>・絵を描く</li> <li>・読書（本、漫画、雑誌）</li> <li>・家・部屋でだらだらする</li> <li>・自室にいるとき</li> <li>・出かける支度・準備</li> <li>・目が覚めてから起きあがるまで、お風呂から出てきてから寝るまで、寝る間際等の時間</li> <li>・睡眠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1人で食事</li> <li>・学校、授業中</li> <li>・図書館（読書、勉強）</li> <li>・移動中（大学での教室移動、通学の電車・バス・自転車・徒歩、通学以外の移動中／読書、音楽を聞く、考え事など）</li> <li>・喫茶店でお茶、食事</li> <li>・買い物、ウインドウショッピング（本屋、デパート等）</li> <li>・待ち時間（待ち合わせまで時間や、病院等で待っている時間）</li> <li>・バイト</li> <li>・電車の中でメール</li> <li>・友達と会う</li> <li>・家族と外食</li> <li>・人がたくさんいてもその中に知り合いがいないとき、周りが家族連ればかりのとき</li> <li>・携帯電話を気にしなくていいとき</li> </ul>

り、ひとりで過ごしたいときの回答は、怒っているとき・イライラしているとき、落ちこんでいるときなどであったのに対し、他者と過ごしたいときの回答は、さびしいとき、不安・こわい・つらいときなどであった。

(b) ひとりで過ごすときの気分／だれかと過ごすときの気分

ひとりで過ごすときの気分としては、さびしい、つまらない、落ち着く・リラックス、何も考えなくていい、楽、楽しい、気持ちが整理されてすっきりする、などが挙げられたが、時と場合によるという内容の回答も多かった。

これに対して、他者と過ごすときの気分としては、楽しい・嬉しい、落ち着く・安心、気がまぎれる・気楽、一緒に過ごした後すっきりする、などが挙げられたが、一緒に過ごす人によるという内容の回答も多かった。

(c) ひとりで過ごしたいとき取る行動／だれかと過ごしたいとき取る行動

ひとりで過ごしたいとき取る行動としては、物理的にひとりになれる状況を作るという内容の回答か、心理的にひとりになれる状況を作るという内容の回答が多かった。しかし、ひとり

で過ごしたいと思うときがないという回答もあった。また、具体的に取り組む行動の違いには、生活形態が影響している可能性が推測された（一人暮らしの場合は、家に帰ればひとりになれるが、寮の場合は、会話をやめたりヘッドホンをしたりすることで心理的にひとりになるしか方策がない人もいるようである）。

これに対して、だれかと過ごしたいとき取る行動としては、誘う・連絡を取る・会いに行く・話しかけるなど、積極的（能動的）に行動に出るという回答もあれば、誘ったり連絡を取ったりしてみて駄目ならひとりで過ごす・駄目なら電話やメールをするなど、「駄目なら」ということに言及しているものもあり、また、会うことがほとんどできないので電話をするという回答もあった。メールを見る、ゲームをするなど、他者に対して働きかけない行動に言及する回答も見られた。積極的に行動に出る度合いに関しては、性格特性による個人差が考えられるが、それだけではなく、他者とすぐに会えるような環境かどうか（自宅や寮なら他者のいる環境に行きやすいが、一人暮らしだと他者のいる環境に行きにくい）という、生活形態による影

Table 4 ひとりの時間と他者と過ごす時間の比較（時・気分・行動）

	ひとりで	だれかと（友人・恋人・家族など）
(a) とき（時） どんなときに ひとりで／だれかと 過ごしたいか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・考え事をしたいとき</li> <li>・集中して何かをやりたいとき（勉強・趣味など）</li> <li>・ゆっくり・のんびりしたいとき</li> <li>・疲れているとき</li> </ul> <p><u>ネガティブな気分</u>のとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒っているとき・イライラしているとき</li> <li>・落ちこんでいるとき</li> </ul> <p>・天気が悪いとき</p> <p>・忙しいとき</p> <p>・夜</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だれかに話や相談をしたいとき</li> <li>・遊ぶとき</li> <li>・イベントごとのとき</li> <li>・食事のとき</li> </ul> <p><u>ネガティブな気分</u>のとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さびしいとき</li> <li>・不安・こわい・つらいとき</li> </ul> <p><u>ポジティブな気分</u>のとき</p> <p><u>ポジティブな気分になりたいとき</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気分が良い・楽しいとき</li> <li>・楽しく過ごしたいとき</li> <li>・やすらぎたい・甘えたいとき</li> </ul> <p>・天気の良いとき</p> <p>・暇なとき</p> <p>・いつも</p>
(b) 気分 ひとり／だれかと 過ごすときは どんな気分か。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さびしい</li> <li>・つまらない</li> <li>・落ち着く・リラックス・ゆったり・のんびり</li> <li>・何も考えなくていい</li> <li>・楽</li> <li>・楽しい</li> <li>・気持ちが整理されてすっきりする</li> <li>・自分のしたいことが何でもできる</li> </ul> <p><u>時と場合による</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しいときもあるがさみしいときもある。</li> <li>・さびしいときあるし、落ち着くときもある。</li> <li>・そのときの場合によって異なるが、楽</li> <li>・いろいろ考えてへこむときもあれば、やる気になるときもある。</li> <li>・自分の意志でひとりになったときは落ち着くけど、ひとりになりたくないのにひとりになったときはさびしい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい</li> <li>・嬉しい</li> <li>・その他、気分の高揚（テンションが上がる、笑いたくなる等）</li> <li>・落ち着く・安心</li> <li>・気がまぎれる・気楽</li> <li>・一緒に過ごした後すっきりする</li> <li>・人の目が気にならない・1人のときより強気</li> </ul> <p><u>一緒に過ごす人による</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その人によって異なる。でも、いろんな気分になる。けど、安心はしている。</li> <li>・楽しい。けど、人によって違う。疲れるときもある。</li> <li>・友人や家族とは楽しい。いつでも笑ってられる。恋人は何も話さなくても気持ちが落ち着く。</li> <li>・気の合わない友人だとつまらない。</li> <li>・ストレスが発散されもするし、溜まりもするし、難しい感じ</li> </ul>
(c) 行動 ひとりで／だれかと 過ごしたいと思った ときどうするか。	<p><u>物理的にひとりになれる状況を作る</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・場所を移動する。</li> <li>・ひとりで過ごす・ひとりで過ごせる状況を作る。</li> <li>（断れそうな約束は断る、人を避ける、1人になりたいと頼む、早めに起きる等）</li> <li>・家・部屋にいる（帰る）</li> <li>・ひとりで過ごせる状況を作るが、それが無理なら我慢する。</li> </ul> <p><u>心理的にひとりになれる状況を作る</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心理的にひとりになる状況を作る。</li> <li>（会話をしなくする、ヘッドホンをして音楽を聞き始める等）</li> </ul> <p><u>ひとりで過ごしたいと思うときがない</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誘う・連絡を取る（メールや電話等）・会いに行く</li> <li>・近づく・話しかける</li> <li>・家族のいる部屋に行く（自宅の人の場合）</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・誘ったり連絡をとったりしてみて、駄目ならひとりで過ごす。</li> <li>・誘ったり連絡をとったりしてみて、駄目なら電話やメールをする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会うことがほとんどできないので、電話をする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その他 （友達ならメールを見る、ゲームをする、外へ出る）</li> </ul>

Table 5 ひとりで過ごす時間の必要度  
(数値は度数)

	非常に 必要で ある	ある程 度必要 である	あまり 必要で ない	全く必 要でな い	計
一人暮らし	2	5	0	0	7
自宅	4	6	0	0	10
寮	2	2	0	0	4
その他	0	1	0	0	1
計	8	14	0	0	22

Table 6 他者と一緒に過ごす時間の必要度  
(数値は度数)

	非常に 必要で ある	ある程 度必要 である	あまり 必要で ない	全く必 要でな い	計
一人暮らし	3	4	0	0	7
自宅	2	8	0	0	10
寮	1	3	0	0	4
その他	0	1	0	0	1
計	6	16	0	0	22

Table 7 ひとりの時間の希望率  
(ひとりで過ごしたい時間の割合：他者と過ごしたい時間の割合) (数値は度数)

	0:10	1:9	2:8	3:7	4:6	5:5	6:4	7:3	8:2	9:1	10:0	計
一人暮らし			1	2	1		2	1				7
自宅			2	1	1		2	2	2			10
寮					2		2					4
その他			1									1
計	0	0	4	3	4	0	6	3	2	0	0	22

響もあると考えられる。

### 3. ひとりの時間と他者と過ごす時間のバランスに関する内容

#### (a) ひとりで過ごす時間とだれかと過ごす時間それぞれの必要度

結果をTable 5・Table 6に示す。生活形態にかかわらず、すべての人が、ひとりで過ごす時間も他者と過ごす時間も「非常に必要」あるいは「ある程度必要」と回答しており、「あまり必要でない」「全く必要でない」と回答した人は1人もいなかった。

#### (b) ひとりの時間の希望率（自由になる時間が10あるとしたときの、ひとりで過ごしたい時間と他者と過ごしたい時間の割合）

結果をTable 7に示す。ひとりの時間の希望率は、2:8～8:2までに分布しており、どの生活形態においても、ひとりで過ごす時間を多く求める者もいれば、他者と過ごす時間を多く求める者もいるということが分かった。

#### (c) ひとりで過ごす時間と他者と過ごす時間のバランスがうまく取れず、疲れたり、

Table 8 バランスがうまく取れず、疲れたり、イライラしたり、憂鬱になったりする頻度 (数値は度数)

	よく ある	ときど きある	あまり ない	まった くない	計
一人暮らし	2	1	4	0	7
自宅	1	4	5	0	10
寮	2	2	0	0	4
その他	0	0	1	0	1
計	5	7	10	0	22

#### イライラしたり、憂鬱になったりする頻度

結果をTable 8に示す。ひとりで過ごす時間と他者と一緒に過ごす時間のバランスがうまく取れず、疲れたり、イライラしたり、憂鬱になったりすることがある人は少なからず存在することが分かった。

生活形態別に見ると、一人暮らしの人では、「よくある」「ときどきある」と回答した人が計3人、「あまりない」が4人、「まったくない」が0人であった。自宅の人では、「よくある」



「ときどきある」と回答した人が計5人、「あまりない」が5人、「まったくない」が0人であった。寮の人では、「よくある」「ときどきある」と回答した人が計4人で、「あまりない」「まったくない」と答えた人はいなかった。

## 考察

### 1. 「ひとりの時間」の定義

何を「ひとりの時間」と捉えるかを調べた結果、「ひとりの時間」として、物理的に1人でいて単独の行為をしている時間か、複数の人（多くは見知らぬ人、親しくない人）の中にいて単独の行為をしている時間を挙げた人が多く、仮説を支持する結果が得られた。

したがって、本研究では、中里（2005）の日常生活の諸場面の分類を使用し、「ひとりでいる場所で単独の行為を行う、あるいは複数の人と一緒にいる場所で単独の行為を行う時間（Table 1中のAとB）」で、「心理的にひとりでいる、単独であると感じられる時間」を「ひとりの時間」と定義する（ただし、ぼーっとしている時間やごろごろしている時間など、特に行為というほどのことを行っていない状況も含める）。

しかし、少数意見として、「友人と会う」「家族と食事」「友達にメール」などの回答も見られた。これについては、質問文の意図が完全に理解されず、その日のすべての行動を書き出した対象者がいる可能性が大きいと考えられる。ただし、これらの時間を「ひとりの時間」と捉えている可能性も否定できず、ひとりの時間の認知に個人差がある可能性もあるので、今後の詳細な検討が必要である。

なお、研究Ⅰでは、「1人」と漢字表記にしたが、物理的時間・空間だけでなく、心理的時間・空間であることを強調するため、今後研究を進めていく際には、研究Ⅱに引き続き「ひとり」とひらがな表記を用いた方が適切だと考えられる。

### 2. 研究Ⅱのまとめと今後の課題

ひとりで過ごす時間と他者と過ごす時間を、とき（時）・気分・行動の観点から比較したところ、ひとりで過ごす時間と他者と過ごす時間では、求める意味やそのときの気分が異なることが示唆された。しかし、気分については、その直前に「ひとりで（他者と）過ごしたいとき」の内容を書いてもらったため、その内容（例、考え事をしたいとき、疲れているとき、落ちこんでいるとき・話や相談をしたいとき・遊ぶとき）のときにどんな気分かということを書いた人もいるのではないかと考えられ、結果が影響されてしまった可能性がある。今後の調査で、気分について質問するときには、質問の提示順序や教示の仕方に注意する必要があるだろう。

ひとりで過ごすときの気分については、「時と場合による」という内容の回答が多く見られた。あえてひとりになるのか、ひとりになってしまうのかという違いによって、そのときの気分やひとりの時間の意味合いが異なる可能性がある。

また、他者（友人・恋人・家族など）と過ごすときの気分については、「一緒に過ごす人による」という内容の回答が多く見られた。「他者」がだれかによって、そのときの気分や他者と過ごす時間の意味合いが異なる可能性があると考えられる。

データの数が少ないので推測ではあるが、生活形態（一人暮らし・自宅・寮など）の違いが影響している可能性が考えられる項目もあった。まず1つ目に、ひとりで過ごしたいと思ったときに取る行動の違いに影響していることが示唆された。物理的にひとりになることは、一人暮らしだと容易だが、寮だと比較的難しいのではないと思われる。2つ目に、ひとりで過ごす時間と他者と一緒に過ごす時間のバランスの問題に影響しているかもしれない（データ数が少

ないため、あくまでも推測である)。「バランスがうまく取れず、疲れたり、イライラしたり、憂鬱になったりすることがあるか」という質問に対して、一人暮らしおよび自宅の人では、「あまりない」「まったくない」と回答した人が「よくある」「ときどきある」と回答した人と同程度の人数でいたのに対し、寮の人では「あまりない」「まったくない」と回答した人は一人もいなかった。自宅や一人暮らしの人よりも、寮に住んでいる人の方が、ひとりになりにくい環境にあるために、ひとりで過ごす時間と他者と過ごす時間のバランスの取りにくさを感じているといったことがあるかもしれない。

生活形態が違うということは、物理的にひとりでいられるスペースがどれくらいあるかという点と、家(住んでいるところ)に他者がいるかどうかという点に違いがあるということであり、これらが上記のような違いに影響しているものと考えられる。生活形態が違くと、ひとりの時間の確保しやすさや、「ひとりの時間」の質・意味合いが異なってくる可能性があるため、今後検討していく必要があるだろう。

また、研究Ⅱの限界として、女性のみデータから示された結果であったことも留意しておきたい。今後は、男性のデータも取り、違いが見られるかどうかを検討する必要がある。さらに、対象者の人数を増やし、本研究で得られた知見を再検討したいと考える。

以上より、今後の課題として特に、①何を「ひとりの時間」と捉えるかに関して個人差がある可能性、②あえてひとりになるのか、ひとりになってしまうのかという「ひとり」状況の選択の有無、③(比較対象としての)他者と過ごす時間において、他者の人物によってその時間の意味合いが異なる可能性、④生活形態の違い、等の視点を考慮に入れた検討が必要であると考えられる。

## 全体考察

本研究では、「ひとりの時間」の意味について今後研究していくための基礎データを得ることを目的として検討を行った。

研究Ⅰでは、大学生は、「1人」という言葉に対して否定的イメージだけではなく、むしろさまざまな肯定的イメージを抱えていること、そして「1人の時間」を好きで「1人の時間」には意味があると感じている人が大多数であることが明らかとなった。また、「1人の時間」の意味として複数の要素が見出され(リラックス・落ち着く・休息、物事を考える・考えを整理できる、自分を見つめなおす・自分自身と向き合う、ありのままの自分でいられる、やりたいことができる、ストレスを解消できる、自分だけのために時間を費やすことができる、人に気を使わなくて済む、ストレスを感じなくて済む、など)、今後「ひとりの時間」の持つ意味を整理していく上で、有効な資料となると考えられる。

研究Ⅱでは、「ひとりの時間」として、物理的に1人でいて単独の行為をしている時間か、複数の人(多くは見知らぬ人、親しくない人)の中にいて単独の行為をしている時間を挙げた人が多く、仮説を支持する結果が得られた。したがって、本研究では、中里(2005)の日常生活の諸場面の分類を使用し、「ひとりでいる場所で単独の行為を行う、あるいは複数の人と一緒にいる場所で単独の行為を行う時間(Table 1中のAとB)」で、「心理的にひとりでいる、単独であると感じられる時間」を「ひとりの時間」と定義した。(ただし、ぼーっとしている時間やごろごろしている時間など、特に行為というほどのことを行っていない状況も含める)。また、研究Ⅱでの検討からは、本研究における限界と今後研究していく上でのさまざまな課題が見出された。本研究で得られた基礎データをふ

まえ、今後の研究を洗練させていく必要がある  
と考える。

#### 引用文献

伊藤裕子 2002 どのように社会に関わるか 落  
合良行・伊藤裕子・斉藤誠一（著） 青年の心  
理学 [改訂版]（ベーシック現代心理学4） 有  
斐閣 Pp.189-206.

中里清子 2005 現代中学生における「心の居場  
所」の機能と学級風土・家族機能との関連  
昭和女子大学大学院生活機構研究科生活文化研  
究専攻心理学講座修士論文.

泊真児・吉田富二雄 1998a プライベート空間の  
心理的意味とその機能—プライバシー研究の概  
観と新たなモデルの提出— 筑波大学心理学研  
究, 20, 173-190.

泊真児・吉田富二雄 1998b プライベート空間機  
能尺度の作成及び信頼性・妥当性の検討 日本  
社会心理学会第39回大会発表論文集, 90-91.

泊真児・吉田富二雄 1999 プライベート空間の  
機能と感情及び場所利用との関係 社会心理学  
研究, 15, 77-89.

吉田圭吾・溝上慎一 1996 プライバシー志向性  
尺度（本邦版）に関する検討 心理学研究, 67,  
50-55.

#### 謝 辞

本論文の作成にあたり、ご指導をいただきま  
した三浦香苗先生に厚く御礼申し上げます。ま  
た、調査にご協力くださいました先生方ならび  
に学生の皆様に深く感謝いたします。

（うみの ゆうこ 生活機構学専攻1年）

受理年月日 平成18年9月30日

審査終了日 平成18年12月7日